

**Bon à savoir :**  
nous proposons également des séances privées en uro-gynécologie

La **physiothérapie en uro-gynécologie** est une spécialité visant la prévention et le traitement conservateur (non chirurgical) des problèmes pelviens, ano-rectaux, urinaires et sexuels.

Après une évaluation complète, le traitement propose des exercices ciblés. Cette rééducation est fréquemment proposée à la suite d'un accouchement.

L'incontinence urinaire se définit comme une perte involontaire d'urine. L'incontinence reste encore taboue, pourtant il est possible de la prévenir. Une prise en charge thérapeutique guérit ou améliore plus de 90% des cas.

**Gut zu wissen :**  
wir bieten auch Einzelbehandlungen in urogynäkologischer Physiotherapie.

Die **urogynäkologische Physiotherapie** spezialisiert sich auf die Prävention und die konservative Behandlung (nicht chirurgisch) der Becken-, Rektal-, Urinär- und Sexuellproblemen.

Nach einer vollständige Evaluation des Beckenbodens, die Behandlung wird durch gezielte Übungen geführt. Diese Rehabilitation wird häufig nach Geburten vorgeschlagen.

Die Blasenschwäche definiert sich als einen ungewollten Urinverlust. Inkontinenz ist immer noch ein Tabuthema dabei ist es möglich dies zu verhindern. Eine therapeutische Behandlung heilt oder verbessert mehr als 90% der Fälle.

**Notre Team ITS  
se réjouit de vous  
accueillir prochainement  
parmi nos participants et  
reste à votre disposition  
pour toute question.**

**Unser Team ITS freut  
sich, Sie demnächst als  
Teilnehmer begrüßen  
zu dürfen und bleibt für  
weitere Fragen zu Ihrer  
Verfügung.**

#### **INSCRIPTION / ANMELDUNG**

026/322.62.62 ou [info@centre-its.ch](mailto:info@centre-its.ch)

**Siège central  
Correspondance**  
Rue de la Banque 4  
1700 Fribourg

**Succursale  
Pérolles Centre**  
Rue de Locarno 4  
1700 Fribourg

**Succursale  
Les Dailles**  
Rue des Cerisiers 2  
1752 Villars-sur-Glâne

**Succursale  
Avry-sur-Matran**  
Route des Fontanettes 25  
1754 Avry-sur-Matran



## **PILATES PRÉNATAL PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT**

- Spécialement conçu pour les femmes enceintes dès la 12ème semaine
  - Maintien de l'activité physique
  - Travail du périnée
  - Préparation musculaire à l'accouchement
- 
- Speziell für Frauen ab der 12. Schwangerschaftswoche konzipiert
  - Weiterführung einer körperlichen Aktivität
  - Beckenboden stärken
  - Muskuläre Vorbereitung für die Geburt

## Pilates prénatal

La grossesse est une période durant laquelle d'importants changements posturaux surviennent. En effet, votre bébé va, au fil de la grossesse, déplacer votre centre de gravité vers l'avant, et ainsi augmenter votre cambrure du dos (lordose lombaire). Des tensions musculaires et articulaires peuvent alors apparaître.

Le Pilates prénatal est une activité physique douce et bénéfique pouvant être pratiquée durant une grande partie de la grossesse. Cette méthode permet de renforcer les muscles posturaux et de travailler le périnée en toute sécurité afin de préparer au mieux son corps à l'accouchement et le positionnement du bébé. Ces cours, dispensés par un/e physiothérapeute spécialisé/e, permettront également de réduire les tensions du dos et du bassin, et d'éviter les fuites urinaires.

Des exercices de renforcement des muscles fessiers, des bras et des jambes donneront aussi à la maman plus d'aisance et de stabilité pour porter et s'occuper de son bébé après la naissance.

Ce moment de Pilates demande l'accord du médecin gynécologue (avec ou sans prescription médicale).

Ces cours peuvent être suivis dans le cadre d'un groupe ou en séances individuelles.

### Cours :

Séance collective hebdomadaire de 45 minutes, en langue française, donnée par un/e physiothérapeute.

Pour nos tarifs, jours et lieux de cours, merci de vous référer à notre site internet ou de contacter notre secrétariat.

## Pilates in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft verändert die Körperhaltung. In der Tat wird Ihr Baby während der Schwangerschaft Ihren Schwerpunkt gegen vorne verschieben und somit auch Ihre Rückenkrümmung (Hohlkreuz). Muskuläre- und Gelenkschmerzen können auftreten.

Das Pränatale Pilates ist eine milde und wohltuende körperliche Aktivität, welche Sie während einem grossen Teil Ihrer Schwangerschaft betreiben können. Diese Methode erlaubt es Ihnen, Ihre Haltungsmuskeln und den Beckenboden behutsam zu stärken und somit den Körper auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten. Diese Kurse, welche von einer/en spezialisierten Physiotherapeut/in erteilt werden, erlauben es auch die Spannungen in Rücken und Becken sowie Urinverluste zu reduzieren.

Die Kräftigungsübungen der Gesässmuskeln, der Arme und Beine geben der Mutter mehr Leichtigkeit und Stabilität um sich nach der Geburt um ihr Baby zu kümmern und es zu tragen.

Um den Kurs «Pilates in der Schwangerschaft» zu besuchen, brauchen Sie das Einverständnis Ihres Gynäkologen (mit oder ohne Verschreibung).

Diese Kurse können einzeln oder in Gruppen besucht werden.

### Kurs :

Wöchentliche Gruppenkurse von 45 Minuten, auf französisch, unterrichtet durch eine/n Physiotherapeut/in.

Für Fragen über Preise, Kursdaten und -orte melden Sie sich bitte beim Sekretariat oder Sie können dies auf der Homepage des Centre ITS nachlesen.

## Remarques :

- Pour les personnes ayant subi une intervention chirurgicale, il est recommandé de ne commencer le cours qu'avec l'accord du médecin.
- Une séance d'essai gratuite est offerte pour toutes personnes n'ayant jamais conclu d'abonnement de cours au Centre ITS.
- L'abonnement est valable pour une durée déterminée. Toutefois :
  - 1 absence annoncée au minimum 24h à l'avance peut être récupérée sur un cours de 6 et 12 semaines et 2 absences annoncées au minimum 24h à l'avance peuvent être récupérées sur un cours de 6 mois.
  - une absence supplémentaire sera compensée sur présentation d'un certificat médical.

Les abonnements n'étant pas reconduits automatiquement et le nombre de places étant limité, il est conseillé de réserver la suite de vos abonnements de manière anticipée.

## Bemerkungen :

- Personen, welche kürzlich einen chirurgischen Eingriff hatten, empfehlen wir, dies jeweils mit dem behandelnden Arzt vorher abzusprechen.
- Ein kostenloses Probetraining für Personen, welche beim Centre ITS noch nie ein Abonnement hatten, ist offeriert.
- Das Abonnement ist für eine bestimmte Dauer gültig. Allerdings:
  - Eine Abwesenheit muss mindestens 24h im Voraus angekündigt werden damit der Kurs nachgeholt werden kann. Diese Möglichkeit besteht für 1 Kurs bei einer Kursdauer von 6 und 12 Wochen, oder für 2 Kurse bei einer Kursdauer von 6 Monaten.
  - Eine weitere Abmeldung wird nur auf Vorweisung eines Arzteugnisses ersetzt

Da die Abonnemente nicht automatisch weitergeführt werden und die Plätze limitiert sind, empfehlen wir Ihnen Ihr Abonnement frühzeitig zu reservieren.